

Mental stark aus der Krise

Wie schaffen wir es, gestärkt die POST-COVID Belastungen für unsere weitere Entwicklung zu nutzen?

Immer wieder stellen sich uns in unserem Leben verschiedene Herausforderungen. Dies trifft auf die jetzige Pandemiezeit besonders zu.

Seit über einem Jahr hat uns das Coronavirus alle fest im Griff. Im vergangenen außergewöhnlichen Jahr wurden auch die SportlerInnen auf eine harte Probe gestellt. Sie konnten seit letztem Sommer zwar trainieren, an Wettkämpfen und Meisterschaften teilnehmen, aber ihrem Leben ist viel Unbeschwertheit und Routine abhandengekommen. Vor allem der soziale und freudvolle Aspekt des Sports hat vielfach gefehlt. Dazu kamen manchmal noch Fernunterricht, Zweifel und Zukunftsängste. Das hat einige SportlerInnen an ihre Grenzen gebracht und wirkt sich negativ auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit aus.

Bei diesem Online-Vortrag und Austausch geht Monika Niederstätter auf diese Schwierigkeiten ein, erzählt dazu von ihren Erfahrungen als Sportpsychologin, Mentaltrainerin und ehemalige Spitzensportlerin und spricht über das spannende Thema „Mentaltraining“.

Die SportlerInnen erfahren, wie sie aus dieser herausfordernden Situation gestärkt hervorgehen und an ihrer mentalen Stärke arbeiten und sie verbessern können.

Die Eltern und TrainerInnen hingegen erhalten Anregungen zur Begleitung und optimalen Unterstützung der Jugendlichen in dieser herausfordernden Zeit.

Referentin: Dr. Monika Niederstätter

Termin: Dienstag, 15. Juni um 19.30 Uhr

Form: ONLINE breite Information – über TEAMS

Zielgruppe: Athleten, Eltern, Trainer



Dr. Monika Niederstätter

Sportpsychologin

Mentaltrainerin

Entspannungstrainerin

Lauftrainerin

Ehemalige Weltklasseläuferin (400m Hürden)

2fache Olympiateilnehmerin

tel.: 335 7045942

www.monika-niederstaetter.it

info@monika-niederstaetter.it